

2014年(26年度)



# 12月の給食



17日 お弁当の日★  
19日 お誕生日会★

寒くなってきましたね!! 冬は、旬の野菜がたくさんあります。

好き嫌いせずなんでも食べて、風邪をひかないように、体調管理に気をつけましょうね★

くぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	チキンライス ミートボール マカロニサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール マカロニ キャベツ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 酢 しょうゆ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック】
2	火	木の葉丼 野菜のみそ汁 ナムル	油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 大根 さつま揚げ もやし ほうれん草 みそ さとう しょうゆ ごま油	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこバナナ】
3	水	肉うどん かぼちゃ煮 あげの酢の物	うどん 牛薄切り ねぎ たまご かぼちゃ 油揚げ きゃべつ きゅうり しょうゆ さとう みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
4	木	豆腐と野菜のけんちん煮 コールスロー みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ 油揚げ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 麩 わかめ さとう 酢 しょうゆ マヨネーズ みそ みりん	★手作りおやつ★ 【大学芋】
5	金	カレーライス 果物 玉子スープ 大根サラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり じゃこ たまご パイン缶 カレールー ケチャップ 酢 さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
6	土	シーチキン炊き込みご飯 ウインナー みそ汁	ツナ缶 にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
8	月	イタリアンスパゲッティー ウインナー ほうれん草サラダ 八宝汁	スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ にんじん ウインナー ほうれん草 ツナ缶 白菜 しいたけ かまぼこ ケチャップ マヨネーズ さとう しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ 【チーズ入りホットケーキ】
9	火	親子丼 チーズ みそ汁 えのきのごま和え	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん たまご えのき きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ さとう みりん	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
10	水	きつねうどん ひじき五目煮 じゃこの酢の物	うどん あげ たまご ねぎ ひじき にんじん 五目豆 油揚げ じゃこ きゃべつ きゅうり 酢 さとう しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
11	木	ハンバーグ 果物 みそ汁 かぼちゃサラダ	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり みかん缶 卵 パン粉 酢 さとう マヨネーズ	おせんべい 煮干し 牛乳
12	金	カレーライス 果物 人参スープ ツナサラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ツナ缶 キャベツ きゅうり パイン缶 カレールー ケチャップ 酢 さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
13	土	チャーハン スクラブル みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
15	月	チキンライス ミートボール マカロニサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール マカロニ キャベツ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 酢 しょうゆ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック】
16	火	木の葉丼 野菜のみそ汁 ナムル	油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 大根 さつま揚げ もやし ほうれん草 みそ さとう しょうゆ ごま油	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこバナナ】
17	水	★お弁当の日★	何がはいってるかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
18	木	豆腐と野菜のけんちん煮 コールスロー みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ 油揚げ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 麩 わかめ さとう 酢 しょうゆ マヨネーズ みそ みりん	★手作りおやつ★ 【大学芋】
19	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん 酢 ごま	ヨーグルト ラムネ
22	月	イタリアンスパゲッティー ウインナー ほうれん草サラダ 八宝汁	スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ にんじん ウインナー ほうれん草 ツナ缶 白菜 しいたけ かまぼこ ケチャップ マヨネーズ さとう しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ 【チーズ入りホットケーキ】
24	水	きつねうどん ひじき五目煮 じゃこの酢の物	うどん あげ たまご ねぎ ひじき にんじん 五目豆 油揚げ じゃこ きゃべつ きゅうり 酢 さとう しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
25	木	ハンバーグ 果物 みそ汁 かぼちゃサラダ	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり みかん缶 卵 パン粉 酢 さとう マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【クリスマス】
26	金	カレーライス 果物 人参スープ ツナサラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ツナ缶 キャベツ きゅうり パイン缶 カレールー ケチャップ 酢 さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ

\*10時のおやつは、ヤクルトです。

\*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。



## ～栄養ワンポイントアドバイス 風邪について～

ノロウイルスは、年間を通して起こりますが、特に冬の時期(11月～3月)に多く発生します。

その原因は、人から人への感染、ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合です。症状の程度には、個人差がありますが、1～2日間の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、腹痛、37℃台の発熱がみられます。ノロウイルスの予防方法として最も大切なのは、手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。また、加熱調理するときはしっかり火を通しましょう。ノロウイルスは85℃以上1分間以上加熱すると感染力がなくなります。身近なことで予防できるので、しっかり予防して元気に冬を乗り越えよう!!